

Staat u stevig op de been?

Als u stevig en zeker op de been staat, geeft dat veel vrijheid en plezier. Als u ouder wordt, gaat fit en mobiel blijven niet vanzelf. Hiervoor moet u voldoende blijven bewegen, balans- en spieroefeningen doen en gezond eten. Controleer daarnaast met onderstaande vragen uw valrisico. Elke vijf minuten belandt in Nederland namelijk een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een val. Dit willen we voorkomen! We helpen u dan ook graag om fit en in beweging te blijven.

Nee

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

Ja

Bent u bezorgd om te vallen?

Nee

Ja

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Nee

Ja

U heeft een laag valrisico.

Dat is goed nieuws! Blijf actief en bewegen, bijvoorbeeld bij een sport- of beweegclub.

Bekijk het beweegaanbod in Houten op: www.sportpunthouten.nl
Bekijk ook de tips op de achterkant.

U heeft een verhoogd valrisico.

Gelukkig kunt u daar iets aan doen.

Neem contact op met Cursus&co.

Zij helpen u om de kans op vallen te verlagen.

Bel naar: 030-7001525

(ma.tot en met do.van 9.30 tot 12.00 uur).

Of kom langs in het Huis van Houten, aan het Onderdoor 160.

Bekijk ook de tips op de achterkant.

Zo blijft u stevig op de been

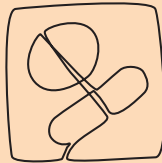
U kunt zelf al veel doen om stevig en zeker op de been te blijven. Bekijk onze tips.

Blijf bewegen



Ook als bewegen moeilijk is

Controleer uw medicijnen



Bespreek regelmatig uw medicijngebruik

Check uw ogen



Laat regelmatig uw ogen controleren

Blijf fit en actief



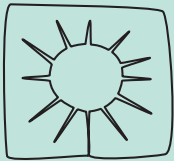
Werk aan uw balans en spierkracht

Maak uw huis veilig



Zoals goede verlichting en een veilige trap

Houd uw vitamine D op peil



Eet gezond en gevarieerd. Ga naar buiten

Draag goed zittende schoenen



Een lage hak, voldoende steun en een goed profiel. Draag ze ook binnen

Vraag familie of vrienden om hulp



Een moeilijke klus in of om het huis? Vraag om hulp

Span regelmatig uw spieren aan



Duizelig bij het opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot u niet meer duizelig bent